

# Dinos con quién andas...

Y te diremos cómo está tu cerebro.  
La amistad es importante para el  
desarrollo físico, económico y mental

POR RODRIGO PÉREZ ORTEGA



**L**os humanos somos seres sociales por excelencia. Dependemos de nuestros amigos para sobrellevar el día a día, y muchos de los mejores momentos de la vida los pasamos junto a ellos. ¿Alguna vez te has preguntado qué tanto influyen esas grandes amistades en nuestro cerebro? Hoy, los científicos creen tener una respuesta.

La amistad es una característica fundamental del comportamiento humano. Varios estudios indican que tener amigos promueve el éxito financiero y la salud, tanto física como mental. Por otro lado, el aislamiento social y la falta de contacto afectivo puede resultar en sentimientos parecidos al dolor físico y síntomas de depresión.

En el cerebro, los lazos de amistad están asociados con la liberación de algunos neuropéptidos —una clase de neurotransmisores—,

## Fuente de la salud

Un estudio realizado en Harvard por 75 años y publicado en *The New York Times* reporta que quienes tienen buenas relaciones con los amigos y la pareja están más protegidos contra enfermedades crónicas y mentales, además de pérdida de memoria.

como la oxitocina y las endorfinas. Hay científicos que han propuesto que estos neuropéptidos están involucrados en facilitar las interacciones sociales, así como la formación y el mantenimiento de los lazos sociales. Por otro lado, la serotonina y la dopamina también son neurotransmisores importantes en la formación de los lazos afectivos.

Sin duda, nos llevamos mejor con algunas personas que con otras, pero ¿cuál es la razón? Un grupo de investigadores del Dartmouth College llevaron a cabo un experimento en el cual midieron la actividad cerebral de 42 conocidos a quienes les mostraron una serie de videos, mientras los analizaban a través de un escáner de resonancia magnética funcional. Después, compararon las respuestas en la actividad cerebral entre ellos y lograron determinar que quienes eran amigos tenían una actividad mucho más similar que quienes no lo eran.

Estos resultados sugieren que somos excepcionalmente similares a nuestros amigos en la forma en que percibimos y respondemos al mundo que nos rodea. “Somos una especie social y vivimos nuestras vidas conectadas con todos los demás. Si queremos entender cómo funciona el cerebro humano, entonces necesitamos entender cómo funcionan los cerebros en combinación, cómo las mentes moldean unas a otras”, explica Thalia Wheatley, quien es una de las investigadoras.

Por otro lado, existen indicios de que las personas que tienen una red amplia de amigos cuentan con algunas regiones cerebrales más grandes y están mejor conectadas que en personas con pocos amigos. Para comprobarlo, un grupo de investigación de la McGill University estudió la estructura cerebral de 18 voluntarios. Con ello, pudieron encontrar que la unión temporal parietal, la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal estaban agrandadas y mejor conectadas en personas con redes sociales más grandes. Así, explican, estas áreas se encuentran involucradas en la “mentalización”, es decir, en la capacidad de interpretar el comportamiento propio y de otros a través de la atribución de estados mentales, creencias y pensamientos.

De esta manera, todo parece indicar que todos nuestros amigos influyen en nuestras vidas más de lo que nosotros sospechábamos. No únicamente nos apoyan y escuchan, sino que también —incidentalmente— transforman nuestro cerebro. ①

Rodrigo Pérez Ortega es divulgador de ciencia y neurocientífico.

ILUSTRACIÓN: SÓJIN SERKUR